

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid tahun ajaran 2011/2012 secara keseluruhan sebagian besar berkategori kurang.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid tahun ajaran 2011/2012 yang berangkat ke sekolah naik angkutan umum sebagian besar berkategori kurang.
3. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid tahun ajaran 2011/2012 yang berangkat ke sekolah dengan bersepeda sebagian besar berkategori kurang.
4. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid tahun ajaran 2011/2012 yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki sebagian besar berkategori kurang.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi penelitian yaitu:

1. Data mengenai tingkat kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran dan referensi bagi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Mendut, Kecamatan Mungkid

2. Siswa dapat termotivasi untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu, apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Peneliti tidak mengontrol jarak yang ditempuh ketika berangkat ke sekolah.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya meningkatkan program kegiatan belajar mengajar khususnya peningkatan kesegaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.
2. Bagi sekolah diharapkan menambahkan jam untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

3. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang dan sangat kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian kesegaran jasmani berdasarkan faktor lain agar faktor yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Pendidikan Jasmani*:Jakarta Dekdibud.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Badudu dan Muhammad Zain. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan
- Chris Carinichael. (1996). *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. (1999). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto.(2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offsed
- _____, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Engkos kokasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akadeinika Persindo
- Hermawan Ichsantosa. 2002. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Lembeng Sentolo Kabupaten Kulonprogo*.
- <http://www.mail-archive.com/jamaah@arroyyan.com/msg00571.html>
- Len kravitz. (2001). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada
- Moelyono W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- M. Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdikbud
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan dkk. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- _____, (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia

- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Setyo Prabowo. 2006. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lendah Kulonprogo Tahun 2005/ 2006*.
- Sudarno Sp. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika
- Tri Widiatmoko. 2010. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Inirit Petikusan, Kecamatan Inirit, Kabupaten Kebumen*.